

Stoikisme: Obat Untuk si Overthinker?

Eval Ardi Febrian

¹Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: evala727@gmail.com

Abstrak - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perspektif Stoikisme dari saluran YouTube "1 Hari Sukses" yang berjudul "Stoikisme, Obat Untuk *Overthinker*". Dalam studi ini, peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan mencatat informasi karena sumber data yang diperoleh melalui pendengaran narasi lisan. Hasil dari studi ini menjelaskan bahwa stoikisme adalah sebuah filsafat yang mengajarkan ketenangan batin, kebijaksanaan, dan pengendalian diri dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Dalam dunia yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian, stoikisme memberikan panduan praktis untuk mencapai kebahagiaan dan kebermaknaan melalui hidup yang bijaksana dan adil. Selain itu, stoikisme mengajarkan pentingnya hidup sesuai dengan alam, yang berarti mengikuti tatanan alam semesta dan menerima dengan lapang dada segala perubahan dan takdir yang tidak dapat diubah. Hal ini melibatkan sikap bijaksana dalam menghadapi kesengsaraan dan kehilangan, serta pengakuan bahwa kehidupan penuh dengan ketidakpastian.

Kata kunci: Alam semesta, filsafat stoikisme, hidup dengan bijaksana, kendali diri, refleksi diri.

Abstract - The purpose of this study is to find out the perspective of Stoicism from the 1 Hari Success YouTube channel entitled "Stoicism, Medicine for the Overthinker". In this study, the researcher used a descriptive qualitative method by taking notes because the source of the data was obtained by listening to oral narratives. The results of this study explain that stoicism is a philosophy that teaches peace of mind, wisdom, and self-control in dealing with everyday life. In a world full of change and uncertainty, stoicism provides a practical guide to achieving happiness and meaning through a wise and just life. In addition, Stoicism teaches the importance of living according to nature, which means following the order of the universe and accepting all changes and destiny that cannot be changed. This involves being wise in the face of adversity and loss, as well as acknowledging that life is full of uncertainties.

Keywords: Living wisely, philosophy stoicism, self-control, self-reflection, the universe.

Pendahuluan

Kecenderungan berpikir berlebihan atau kecemasan berlebihan merupakan masalah umum yang sering dialami oleh banyak orang. Orang yang terlalu banyak berpikir cenderung merasa khawatir dan sulit merasa tenang dalam situasi yang sebenarnya tidak perlu dikhawatirkan. Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan mengembangkan sikap stoik yang kuat. Sikap stoik ini berasal dari filsafat Yunani kuno, yang mengajarkan cara menghadapi tantangan hidup dengan tenang dan bijaksana. Dalam jurnal ini, akan dibahas mengenai konsep stoikisme, bagaimana konsep ini dapat membantu para overthinker, serta cara mengembangkan sikap stoik.

Apa itu Stoikisme? Stoikisme adalah sebuah filsafat yang diajarkan oleh para filsuf Yunani kuno seperti Zeno dan Epictetus. Filsafat ini menekankan bahwa hidup harus dijalani dengan bijaksana, yaitu dengan menerima segala sesuatu apa adanya dan berusaha untuk tidak terlalu terikat

pada hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Stoikisme juga membahas tentang bagaimana mengelola emosi. Stoik percaya bahwa emosi tidak dapat dikendalikan, tetapi kita dapat mengendalikan cara kita merespons emosi tersebut.

Bagaimana Stoikisme dapat membantu *Overthinker*? Stoikisme dapat membantu *overthinker* dengan mengajarkan cara menghadapi kecemasan dan pikiran berlebihan dengan bijaksana. Dalam stoikisme, kita diajarkan untuk fokus pada hal-hal yang dapat kita kendalikan dan menerima apa yang tidak kita kendalikan. Orang yang terlalu banyak berpikir sering kali terperangkap dalam pemikiran mereka sendiri dan sulit melepaskan diri dari siklus kecemasan. Dalam stoikisme, kita diajarkan untuk tidak memikirkan hal-hal yang belum terjadi atau hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Kita juga diajarkan untuk fokus pada tindakan yang dapat kita lakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Stoikisme juga membahas tentang bagaimana mengelola emosi, termasuk kecemasan. *Overthinker* dapat belajar untuk mengendalikan respons emosional mereka dan fokus pada tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan.

Bagaimana cara menanggapi Sikap Stoik? Untuk mengembangkan sikap stoik, ada beberapa hal yang dapat dilakukan, yaitu: (1) Membaca buku-buku tentang stoikisme dan mempelajari prinsip-prinsipnya, (2) Melakukan refleksi atau introspeksi diri untuk membantu menenangkan pikiran dan mengendalikan emosi, (3) Berbicara dengan seorang terapis atau teman yang dapat membantu memandu Anda dalam mengembangkan sikap stoik, (4) Menerapkan prinsip-prinsip stoikisme dalam kehidupan sehari-hari, seperti fokus pada hal-hal yang dapat kita kendalikan dan menerima apa yang tidak dapat kita kendalikan, (5) Mengikuti pelatihan atau kursus tentang stoikisme untuk memperdalam pemahaman tentang filosofi ini.

Stoikisme merupakan aliran filsafat yang meliputi berbagai konsep dan prinsip etika. Meskipun stoikisme tidak mengembangkan metode penelitian formal seperti dalam ilmu pengetahuan modern, terdapat beberapa pendekatan dan praktik yang dapat digunakan untuk memahami dan menerapkan ajaran stoikisme. Berikut ini adalah beberapa metode yang relevan dalam konteks penelitian stoikisme. Pertama, Studi dan Analisis Teks: Metode ini melibatkan membaca dan mempelajari karya-karya filsafat stoikus yang ada, seperti tulisan-tulisan Zeno dari Citium, Epictetus, dan Marcus Aurelius. Analisis teks membantu pemahaman terhadap konsep-konsep stoik dan bagaimana konsep-konsep tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kedua, Refleksi dan Kontemplasi: Stoikisme menekankan pentingnya refleksi diri dan introspeksi. Metode ini melibatkan meluangkan waktu untuk merenungkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip stoik, serta mengevaluasi diri sendiri dan reaksi emosional terhadap situasi tertentu. Refleksi dan kontemplasi membantu mengembangkan kebijaksanaan dan kesadaran diri. Ketiga, Latihan Spiritual: Stoikisme mengajarkan berbagai latihan spiritual untuk mengembangkan kebijaksanaan dan mengendalikan emosi. Contohnya, meditasi stoik, latihan visualisasi, dan latihan kehendak baik. Metode ini membantu membentuk pola pikir stoik dan memperkuat kebiasaan-kebiasaan positif.

Keempat, Diskusi dan Debat: Melalui diskusi dan debat, pemahaman tentang stoikisme dapat diperdalam dan dikembangkan. Bertukar pendapat dengan orang lain yang tertarik pada stoikisme dapat membantu mendapatkan sudut pandang baru dan melihat penerapan stoikisme dalam berbagai konteks kehidupan. Kelima, Pengamatan dan Pengalaman Praktis: Stoikisme mendorong untuk mengamati dunia dan pengalaman hidup dengan penuh kesadaran. Metode ini melibatkan mengamati emosi, reaksi, dan perilaku dalam situasi nyata, serta menerapkan prinsip-prinsip stoik untuk menghadapinya.

Perlu dicatat bahwa stoikisme lebih berfokus pada etika dan cara hidup daripada metode penelitian formal. Oleh karena itu, pendekatan-pendekatan di atas lebih relevan sebagai praktik individu untuk memahami, menerapkan, dan menjalani prinsip-prinsip stoikisme dalam kehidupan sehari-hari.

Metode Penelitian

Untuk memperoleh informasi yang relevan dengan penelitian ini, penulis menggunakan Metode Kualitatif Deskriptif. Metode ini menjelaskan bahwa penelitian kualitatif menghasilkan data dalam bentuk deskriptif, yaitu ucapan atau tulisan serta perilaku orang-orang yang diamati. Penulis berharap bahwa dengan pendekatan yang digunakan saat ini, pembahasan yang mendalam dapat dihasilkan mengenai informasi yang diperoleh dari seseorang, kelompok atau golongan, masyarakat, maupun organisasi tertentu dalam kondisi tertentu, yang dipelajari dengan perspektif menyeluruh, komprehensif, dan holistik.

Sumber data yang digunakan adalah video yang diunggah oleh Melisa Emeraldina di platform YouTube dengan judul "Stoikisme: Obat Untuk Si *Overthinker*". Subjek dalam penelitian ini adalah Melisa Emeraldina, sedangkan objek penelitiannya adalah konten yang disampaikan oleh Melisa Emeraldina. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah human interest, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama.

Hasil dan Pembahasan

Stoikisme merupakan aliran filsafat kuno yang berasal dari Yunani kuno, yang mengajarkan pemahaman tentang alam semesta, etika, dan cara menjalani kehidupan secara bijak. Pemikiran Stoikisme didasarkan pada ajaran para filsuf Stoikus, seperti Zeno dari Citium, Epictetus, dan Marcus Aurelius.

Inti dari stoikisme adalah pandangan bahwa kebahagiaan sejati dapat dicapai dengan hidup sesuai dengan alam semesta dan menerima segala sesuatu yang terjadi dengan ketenangan. Para Stoikus menekankan pentingnya memahami apa yang dapat dan tidak dapat kita kendalikan dalam hidup, serta mengarahkan perhatian kita pada hal-hal yang berada dalam kendali kita, seperti nilai-nilai dan tindakan yang kita lakukan.

Selain itu, stoikisme juga menyoroti pentingnya mengendalikan emosi dan nafsu yang tidak terkendali. Para Stoikus melihat emosi negatif, seperti kemarahan, iri hati, dan ketakutan, sebagai gangguan bagi pikiran yang jernih dan kebahagiaan yang sejati. Mereka menganjurkan latihan-latihan spiritual, seperti meditasi dan refleksi, untuk mengembangkan kebijaksanaan, ketenangan batin, dan keberanian dalam menghadapi cobaan hidup.

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari studi ini, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, stoikisme merupakan sebuah filsafat hidup yang memberikan panduan praktis dalam mencapai kebahagiaan dan makna dalam kehidupan. Stoikisme menekankan pentingnya mengarahkan perhatian pada hal-hal yang dapat kita kendalikan, mengendalikan emosi, menjalani hidup sesuai dengan prinsip alam, dan berperilaku dengan baik. Dengan menerapkan ajaran-ajaran stoikisme ini, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan bijaksana dan mencapai kedamaian batin.

Referensi

- Amaliya, F. P., Saidah, S., Sholikin, A., & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pola Pikir dan Pola Hidup Pasca Covid- 19: Telaah Singkat Ledakan Home Sweet Home Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 59–62. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.21>
- Aulia , T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.16>

- Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 7–11.
- Casika, A., Agniya, A. N., Hermawan, M. B., & Asbari, M. (2023). Pygmalion Effect: Dampak Kepercayaan terhadap Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 39–44. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.17>
- Emeraldina, M. (2022). Stoikisme: Obat Untuk Si Overthinker [Video]. Channel Youtube 1 Hari Sukses. <https://www.youtube.com/watch?v=i7cQS2S4gXI>
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Hidayati, D., Asbari, M., & Nursalim, M. H. (2023). Manajemen Kolaborasi: Mengembangkan Ide dan Gagasan Kreatif untuk Membangun Inovasi di Era Industri 4.0. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 91–95. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.35>
- Holiday, R., & Hanselman, S. (2016). *The Daily Stoic*.
- Karima, R., Octavia, L. G. V., & Fahmi, K. (2023). Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 17–20.
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Manampiring, H. (2018). *Filosofi Teras*. Jakarta: Buku Kompas.
- Melani, N., Hanifah, S., & Asbari, M. (2023). Solusi Interaksi di Era Informasi: Mengendalikan Obsesi dan Mengelola Emosi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 77–80. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.58>
- Michaelson, G. A. (2004). *Seneca – Letters From a Stoic*. Interaksara Terbit.
- Muarifin, M. S., Anjani, R. D., Asbari, M., & Putratama, A. R. N. (2023). Bisnis Online: Saving The Future. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 86–90. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.52>
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.24>
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Rahmawati, W., & Asbari, M. (2023). Crab Mentality: Penyakit Mental Susah Lihat Orang Lain Senang dan Senang Lihat Orang lain Susah. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 72–76. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.27>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 55–58. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.23>

- Sukma, H. A., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Dopamine Detox: Teknik Mengendalikan Kecanduan?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 115–119. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.125>
- Sumarni, N., Rahman, A., Wiratama, S. B., Sabilla, A. A., Waryani, Y., & Asbari, M. (2023). Nova Effect: Menarik Makna Baik dalam Realitas Fana. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 81–85. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.47>
- Susilawati, S., & Asbari, M. (2023). Personal Branding: Antara Uang dan Nama. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 50–54. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.20>
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.15>
- Wibowo, S. (2019). *Antaraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta: Pt. Kanisius.
- Yanuar, H.F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 45–49. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.18>
- Yati, Asbari, M., & Santoso, S. B. (2023). Berliterasi: Cara Cerdas untuk Healing?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 120–124. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.134>
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1–6.